



gesunde  
GEMEINDE  
SALZWEG

## Tipps für Ein gesundes Herz

Dr. med. Michael Gröbner, Facharzt für Kardiologie und Innere Medizin mit eigener Praxis in Salzweg, stellt Ihnen hier die vier wichtigsten Maßnahmen vor, die nach neuestem Stand der Wissenschaft und aktuellen Empfehlungen verschiedener medizinischer Fachgesellschaften, Herz und Gefäße fit halten. - **Das „gesunde Quartett“** -



**herz  
praxis**  
Dr. Michael Gröbner

Dr. med. Michael Gröbner  
Herzpraxis Salzweg  
Passauer Str. 28  
www.herzpraxis-salzweg.de

### Regelmäßige Bewegung:

#### Bewegung wirkt wie ein Medikament!

Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, senkt sein kardiovaskuläres Sterberisiko um bis zu ein Drittel. Je mehr Bewegung, desto größer der Effekt, doch **bereits eine leichte Aktivität von 1,5 Stunden pro Woche verlängert die Lebenserwartung um drei Jahre.**

### Ausgewogene Ernährung und Normalgewicht:

Vermeiden Sie Dickmacher wie Süßgetränke, Zwischensnacks und Lebensmittel mit einer hohen Energiedichte, wie Pizza oder Erdnüsse. Weitere Regeln einer gesunden Ernährung: nur **wenig gehärtete und gesättigte Fette, wenig Salz, fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag**, ausreichend Ballaststoffe und Getreidevollkornprodukte, zweimal pro Woche Fisch, Zutaten aus der „Mittelmeerküche“, **wenig Alkohol**. (Männer max. 0,2L Wein oder 0,5L Bier, Frauen die Hälfte.)

### Nichtrauchen:

**Jede einzelne Zigarette verkürzt das Leben um fast eine Stunde.** wer **täglich eine Schachtel Zigaretten raucht, vervierfacht sein Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.**

Nicht nur Zigarettenrauchen, **jede Form von Rauchen erhöht die Risiken** – auch Passivrauchen! Umgekehrt gilt: Gibt ein Raucher nach einem Herzinfarkt das Rauchen auf, geht die Ereignisrate für einen erneuten Infarkt um 80 % zurück.

### Psychische Gesundheit:

Akute psychische Belastungen können Bluthochdruckrisiken, das Herzinfarkte oder Rhythmusstörungen auslösen. Große Bevölkerungsstudien haben gezeigt, dass chronischer Stress, Depression und niedriger sozioökonomischer Status eigenständige kardiovaskuläre Risikofaktoren sind.

Anders ausgedrückt: **Familiäre Bindung, Jobzufriedenheit und gute Schulausbildung sind beste Voraussetzungen für ein gesundes Herz- und Gefäßsystem.**

### Koronarsportgruppe des FC Salzweg

Die Herzsportgruppe des FC Salzweg unter der Leitung von Frau Annemarie Pauli trifft sich jede Woche **donnerstags, von 17:30 - 18:30 Uhr am Salzweger Sportplatz**

Erforderlich ist eine Mitgliedschaft bei FC Salzweg, sowie eine vorhergehende kardiologische Untersuchung hinsichtlich aktueller Leistungsfähigkeit und Rehabilitationsziele.

Nähere Informationen unter **fcsalzweg@gmx.de**

**oder schauen Sie einfach vorbei** - bitte Mund-Nasenmaske mitbringen.

